



Plan Municipal sobre Drogas y Conductas Adictivas Actuaciones 2025

Finaliza el año 2025. Durante el mismo, el Plan Municipal sobre Drogas y Conductas Adictivas ha llevado a cabo diversas actuaciones previstas para desarrollar durante el período 2025-2028:

- Se han desarrollado los proyectos "Antena de Riesgos" y "Menos Riesgos, Más Salud", de prevención selectiva e indicada de las adicciones en personas jóvenes, así como de educación de calle para personas con drogodependencias, respectivamente. Dichos proyectos se enmarcan en la convocatoria que realiza la Consejería de Sanidad de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha para ayuntamientos. Los programas han sido ejecutados en nuestra ciudad por Fundación Atenea.
- A través de la convocatoria municipal de subvenciones, dotada con un crédito de 70.000 euros, han facilitado el desarrollo de 8 proyectos de actuación, 4 de carácter asistencial para personas con problemas de adicción, y 4 de carácter preventivo dirigidos en su mayoría a personas jóvenes.
- Igualmente, desde el Centro Joven y en colabora-

ción con FAD Juventud, se han desarrollado talleres de prevención del consumo de cannabis y de prevención del juego patológico en centros educativos de nuestro municipio.

- Se han desarrollado dos campañas de prevención. La primera, desarrollada entre los meses de abril y mayo, de prevención de adicciones en general y, la segunda, de prevención del consumo de alcohol durante el período de desarrollo de la Feria de Albacete. Igualmente, se ha colaborado en campañas de prevención del Ministerio de Sanidad.
- Se ha continuado con el Servicio de Orientación e Información, desarrollado desde el Servicio de Acción Social, así como desde el Centro Joven.
- Se ha publicado la "Guía de Recursos" en materia de intervención en adicciones en el municipio de Albacete.
- Se ha elaborado trimestralmente el presente Boletín Informativo.
- Se ha intervenido durante todo el año con personas usuarias del Centro de Atención Integral de Personas Sin Hogar (CAIPSH), motivando y acompañando



PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS Y
CONDUCTAS ADICTIVAS
2025-2028

a recursos asistenciales.

- Se ha participado con una ponencia en las "Jornadas para la prevención de adicciones con y sin sustancias: atención a la complejidad de las adicciones", realizadas por la Dirección Provincial de Sanidad.
- Se ha desarrollado un taller de prevención de adicciones en el Centro Joven municipal.
- Se han desarrollado las diferentes convocatorias del Consejo Local de Drogodependencias y Otras Adicciones.
- Se ha colaborado con las diferentes entidades sociales del municipio que realizan su labor en el ámbito de las adicciones.



Puntos de interés especial:

- *Balance 2025*
- *Bebidas energéticas (campaña de prevención)*
- *Formación*
- *Infografía óxido nítrico*
- *Felices Fiestas*

Contenido:

PMDyCA. Actuaciones 2025	1
Dan la lata, no alas	2
Taller sobre adicciones	3
Óxido Nítrico (gas de la risa)	3
Contacto y suscripción	4



Felices Fiestas!



Las bebidas energéticas se han convertido en un hábito normalizado entre menores y adolescentes, pero sus efectos son evidentes y preocupantes. Lo que la publicidad vende como “alas” (energía, libertad, éxito) es en realidad dar la lata: problemas constantes para la salud y la convivencia familiar.

El consumo habitual de este tipo de bebidas:

- **Normaliza el consumo de estimulantes peligrosos:** una sola lata contiene entre 70-80 mg de cafeína, equivalente a tomar 2-3 cafés de golpe. Más de 60 mg de cafeína alteran el sueño en adolescentes. A partir de 160 mg (una lata grande) se producen efectos psicológicos y cardiovasculares graves.
- **Afecta directamente al rendimiento escolar:** los/as adolescentes que consumen bebidas energéticas sacan peores notas (según estudios científicos del CIBERESP y el Euro-

pean Journal of Pediatrics). El insomnio y el cansancio acumulado afectan a la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje.

- **Genera dependencia y tolerancia:** La cafeína es una sustancia que genera dependencia. Cada vez necesitan más para obtener el mismo efecto. Cuando no la consumen, aparecen síntomas de abstinencia, como dolor de cabeza, irritabilidad extrema y

cansancio.

- **Provoca problemas de salud física y mental**
- **Impacta en la convivencia familiar:** conflictos constantes por el insomnio (no se acuestan, no pueden dormir), irritabilidad y mal humor permanente, preocupación por el bajo rendimiento escolar, etc.

Fuente: [CEAPA](http://CEAPA.es)



SI NO COMPRAS, PROTEGES

LA FAMILIA ES LA PRIMERA BARRERA DE PROTECCIÓN

INFÓRMATE Y RECONOCE LAS SEÑALES:

- Insomnio o dificultad para dormir
- Irritabilidad y cambios bruscos de humor
- Nerviosismo constante
- Bajada del rendimiento escolar
- Consumo frecuente (pide dinero para comprarlas)

ESTABLECE LÍMITES CLAROS:

- No las compres
- No permitas su consumo en casa
- Ofrece alternativas saludables (agua, zumos naturales, batidos caseros)
- Fomenta hábitos que realmente mejoran la energía: sueño adecuado, alimentación equilibrada, ejercicio

HABLA CON TUS HIJOS E HIJAS:

- Explícales qué contienen realmente (no es solo una bebida refrescante)
- Desmonta el mito: no te dan alas, te dan problemas
- Hazles ver que la publicidad vende una fantasía, no la realidad
- Muéstrales datos: es un problema de salud pública

DA EJEMPLO:

- Si tú no las consumes, ellos tampoco lo verán como algo normal.



MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS:

WWW.CEAPA.ES



Taller sobre Adicciones

El pasado mes de noviembre se llevó a cabo, por parte del técnico del Plan Municipal sobre Drogas y Conductas Adictivas, un taller sobre adicciones, desarrollado en el Centro Joven Municipal.

Del taller se beneficiaron alrededor de 35 jóvenes escolares de 1º de bachillerato del IES Leonardo Da Vinci.

Durante el desarrollo del mismo se trataron tanto las adicciones a las distintas sustancias o drogas, como a las denominadas adicciones comportamentales, también llamadas adicciones sin sustancia.

A través de una metodología activa y participativa se buscó el pensamiento crítico por parte del alumnado existente.



ÓXIDO NITROSO



¿Qué es el óxido nitroso?

[+info](#)



¿Cuál es la vía de administración?

Vía oral [→ +info](#)

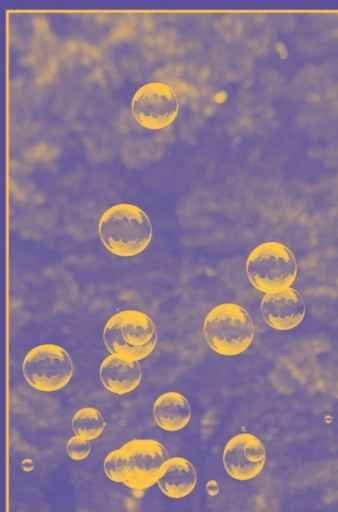


¿Cuáles son sus efectos?

Los efectos aparecen en menos de un minuto

[+info](#)

→ [Información del Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías sobre el óxido nitroso, ¡haz clic aquí!](#)



Consumo con otras sustancias



[+info](#) [← Interacciones](#)

¿Cuáles son los principales riesgos?



[+info](#) [← A corto y largo plazo...](#)

Puede provocar deficiencia de vitamina B12



[+info](#) [← A causa de las inhalaciones](#)

Consumo poblacional por años



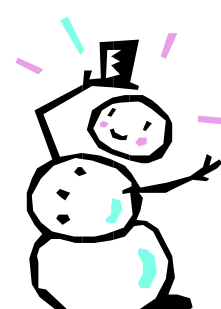
[+info](#) [← 1978-2022](#)

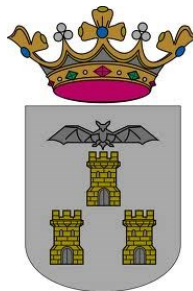
itu punto!

Un programa de:



Financiado por:





¿Te gusta el boletín?

Pulsa el botón...



... y suscríbete!!

Ayuntamiento de Albacete

Plan Municipal sobre Drogas y Conductas

Adictivas

Servicio de Acción social

Plaza de la Catedral s/n 4ª Planta

Teléfono 967 59 61 00 Extensión 11009

plannedrogas@ayto-albacete.es

www.albacete.es



Felices Fiestas!

Felices Fiestas!

